Recovery Kernel

Fasilitator Hurtigstart Guide

Alt du skal bruge for at køre Kernelen. På ét sted. I den rigtige rækkefølge.

Hvad denne guide er

Recovery Kernel er et komplet system — en hovedbog, et mødeformat, et introduktionsritual, et aktivitetsbibliotek, et psykodrama-modul, dramatikerskripter og en terminologiguide. Denne Quick-Start Guide er det ene dokument, der forbinder dem alle. Den fortæller dig, hvad hver fil er, hvornår du skal bruge den, hvordan stykkerne hænger sammen, og hvordan du afholder dit første møde uden forudgående træning.

Du behøver ikke at læse alle filerne før jeres første møde. I skal bruge denne guide og scriptet til mødeformatet. Resten udfolder sig, efterhånden som jeres gruppe udvikler sig.

Sektion 1

Hvem dette system er — og hvem det ikke er for

Mødemateriale-versionen — læs dette før din første session

Dette system er til grupper, hvor:

- Deltagerne har prøvet konventionelle rehabiliteringsmetoder og fundet dem utilstrækkelige – ikke fordi de ikke var dedikerede, men fordi rammeværket ikke passede til deres biologi eller deres erfaring.
- Der er betydelig skepsis over for traditionelle 12-trinsmodeller, religiøs indramning eller vidnebaserede formater – dette system kræver ingen af disse.
- Deltagerne inkluderer mennesker med lav læsefærdighed, minimalt recovery-vokabular eller ingen tidligere gruppeforløb – mødeformatet er designet, så fuld deltagelse kræver ingen læseevne.
- Facilitatoren ønsker et biologi-først, skamreducerende rammeværk, der kan vokse med en gruppe fra krise til integration over måneder eller år.
- Gruppen inkluderer Warriors (højintensitet, stimulanter-sårbar), Worriers (angstpræget, depressant-sårbar), og MTHFR-depleterede individer — systemet er designet til at betjene alle tre samtidigt.
- Harm reduction er et acceptabelt og eksplicit mål — dette system betjener både mennesker, der stadig bruger, og mennesker i genopretning.

Dette system er IKKE den rette primære ressource, når:

- En deltager er i akut medicinsk abstinens fra alkohol eller benzodiazepiner — dette er en medicinsk nødsituation; mødeformatet kan ikke erstatte medicinsk tilsyn; søg øjeblikkelig lægehjælp først.
- En deltager oplever aktiv psykose eller alvorlig psykiatrisk ustabilitet — stabiliser før introduktion af systemets dybde
- Gruppen har endnu ikke etableret minimum tillid — psykodrama-modulet og rollebytningsvidneudsagn kræver mindst 4–6 sessioner med tidligere tillidsopbygning; det primære mødeformat og aktivitetssamlingen kan starte fra dag ét.
- Facilitatoren er også i akut krise — facilitatorrollen kræver at holde containeren; hvis du ikke kan holde containeren i aften, bed en anden om at facilitere eller afholde en lettere session
- Det fysiske rum er reelt usikkert — nogle aktiviteter kræver bevægelse; psykodrama-modulet kræver emotionel sikkerhed; vurder rummet, før du forpligter dig til en fuld session.

En note om facilitatorrollen

Du behøver ikke en klinisk kvalifikation for at facilitere et Kernel-møde. Du skal: kendskab til denne guide og mødeformatmanuskriptet; evnen til at holde tiden uden stivhed; villigheden til at være ærlig omkring din egen erfaring, når det tjener gruppen; og skønnet til at genkende, hvornår noget skal stoppe.

Facilitatoren retter ikke mennesker. Facilitatoren skaber betingelserne, hvor mennesker kan opleve noget, der rører ved dem. Det er en anden opgave – og det er tilgængeligt for alle, der forstår forskellen.

Hvis du selv er i bedring og leder denne gruppe: er din erfaring en styrke, ikke en interessekonflikt. Kernelen blev bygget af en person i bedring for mennesker i bedring. Den levede viden er en del af, hvad der får det til at fungere.

Sektion 2

Bevisniveau Legende

Hvordan man fortolker konfidensniveauet af påstande i dette system

Kernelens hovedbog bruger et fem-trins evidenssystem for alle terapeutiske påstande. Mødematerialet refererer til protokoller fra den bog. Når en facilitator præsenterer en protokol, gælder denne legende for påstandene i den. Deltagere, der ønsker at forstå evidensgrundlaget for det, de hører, kan konsultere hovedbogen – denne legende fortæller dem, hvordan de læser det, de finder der.

etableret	Stærk konsensus fra flere randomiserede kontrollerede forsøg og kliniske retningslinjer. Når dette niveau henvises til, er påstanden understøttet af organer som FDA, CPIC eller store medicinske foreninger. Eksempler i Kernel: CYP2D6 status og kodein kontraindikation; abstinensrisiko for alkohol og benzodiazepiner; BDNF stigning fra motion.
sandsynlig	Konsistent evidens fra observationsstudier og mekanistisk forskning, med noget, men ikke fuldstændigt randomiseret forsøgsstøtte. Mekanismen er velkendt; den kliniske fordel observeres konsekvent. Eksempler: methylfolate for MTHFR varianter; magnesium for COMT støtte; NAC for reduktion af trang. Fortsæt med disse med monitorering.
OPSTIGNENDE	Lovende tidlige faseforsøg, plausible mekanismer, konsistente signaler – men endnu ikke bekræftet af store kontrollerede studier. Eksempler: specifikke probiotiske stammer for humør; oxytocin til støtte ved abstinens; nogle epigenetiske træningspåstande. Værd at udforske, især når lavere niveauer af muligheder har været utilstrækkelige.
FORFATTER/ SYSTEM ERFARING	Mønstre observeret i forfatterens bedring og i bedringssamfund, der bruger dette rammeværk. Ikke data i videnskabelig forstand — en informeret observation, der er værd at teste personligt under passende supervision. Holdes med mere usikkerhed end de niveauer ovenfor.
Kontroversiel / Blandet	Aktiv debat i litteraturen. Studier peger i forskellige retninger. Præsenter disse for en kliniker som spørgsmål, ikke konklusioner.

Hvordan facilitatorer bruger dette

Når du præsenterer et protokol på et møde, behøver du ikke at recitere evidensniveauer. Du skal dog vide cirka, hvor påstandene befinder sig, så du kan svare ærligt, hvis nogen spørger: 'Er dette bevist?' Det ærlige svar for de fleste kosttilskudsprotokoller er 'Sandsynligt — konsistent evidens, endnu ikke bekræftet af store forsøg, værd at prøve med monitorering.' For de centrale farmakogenomiske påstande (CYP2D6, kodein, alkoholabstinens), er det ærlige

svar 'Etableret — dette er i FDA-mærkningen.

Hvis nogen modsætter sig et påstand på et møde — er det et godt tegn, ikke en trussel. Det betyder, at de engagerer sig kritisk. Svar med niveauet: 'Det er et fair spørgsmål. Beviserne for den specifikke påstand er Emerging — der er tidlige signaler, men ingen store forsøg endnu. Hovedbogen har referencerne, hvis du vil dykke ned.'

Sektion 3

Opdateret sprog — Afslutningsritualet og sikkerhedssektionerne

Den sidste finpudsning af deklarative fraser

Hvorfor det er vigtigt

Revieweren bemærkede et specifikt udtryk: 'Biologien kan forstås' som grænsende til bekræftelses-chant-territorium — effektivt for gruppekohesion, men potentielt dogmatisk i register. Løsningen er lille: tilføj 'bedre end vi blev fortalt' til den første linje. Dette anerkender, at forståelsen er løbende og ufuldstændig, hvilket er både mere præcist og mere ærligt — og faktisk mere kraftfuldt for mennesker, der er blevet svigtet af systemer, der hævdede at have alle svar.

3.1

Opdateret afslutningsritual

Erstat versionen i mødeformatet med dette.

AFSLUTNINGSRITUALET — OPPDATERET VERSION

FACILITATOR: Biologien kan forstås bedre end vi blev fortalt.
ALLE: Biologien kan forstås bedre end vi blev fortalt.
FACILITATOR: Mønsteret kan ændres.
ALLE: Mønsteret kan ændres.
FACILITATOR: Arbejdet er virkeligt, og arbejdet er værd at gøre.
ALLE: Arbejdet er ægte, og arbejdet er værd at gøre.
ALLE SAMMEN: Kom tilbage.

Hvorfor denne ændring virker bedre

"Biologien kan forstås," fremsat som et faktum, har ringen af en færdig sandhed — hvilket underminerer Kernels kerneepistemologiske holdning. "Bedre end vi blev fortalt" gør to ting: det anerkender, at forståelsen er løbende (mere præcist), og det navngiver fejlen, der bragte de fleste mennesker til Kernelen i første omgang — de blev fortalt forkerte ting, eller intet overhovedet. Det navngivning er både mere ærligt og Mere bånd. Gruppen er ikke enig i, at alt nu er kendeligt. De er enige om, at de ved mere, end de blev givet – hvilket altid er sandt og altid værd at sige.

3.2

Opdateret Psykodrama Sikkerhedssprog

Tilføj denne paratheds-tjekliste til Psykodrama Modulet

PSYCHODRAMA PARATHEDS-TJEKLISTE — Kør før enhver psykodramasession

Revieweren bemærkede, at psykodrama-modulet har brug for en klarere parathedstest før det højtaktiverende indhold. Tilføj dette til starten af enhver psykodramasession:

- ✓ Har denne gruppe mødes mindst 4–6 gange før denne session? (The Bust og Role Swap kræver etableret tillid — kør ikke disse i den første måned)
- ✓ Ved facilitatoreren det aktuelle stabilitetsniveau for hver deltager? (Enhver i akut krise, nyligt sorg, eller medicinsk ustabilitet bør tilbydes muligheden for at observere frem for at deltage)
- ✓ Er ordet ANCHOR etableret og forstået af alle i rummet? (Sig det, før sessionen starter: 'Ordet er ANCHOR. Hvis nogen siger det, stopper alt øjeblikkeligt. Ingen spørgsmål. Vi trækker vejret. Vi tjekker ind. Derefter beslutter vi sammen, om vi fortsætter.')
- ✓ Er der en udpeget støtteperson — ikke facilitatoreren — tilgængelig til at sidde med nogen, der har brug for grounding? (Facilitatoreren kan ikke både styre scenen og holde en person i nød).
- ✓ Har facilitatoreren læst hele modulet, inklusive sikkerhedsafsnittene, før denne session? (Ikke kun manuskriptet — hele modulet)
- ✓ Vil sessionen slutte med Healing Enactment (Modul 5)? (Ikke-forhandlingsbart — gruppen skal gennemføre buen fra smerte til reparation, før den lukker)

Hvis nogen af disse ikke kan bekræftes: kør et standardmøde med aktivitetsbiblioteket i stedet. Psykodrama-indholdet vil være mere effektivt – og sikrere – når betingelserne er rigtige.

3.3

Sprogsubstitution — Sidste gennemgang

Anvend disse erstatninger i alt mødemateriale.

Erstat denne sætning	Med denne opdaterede version
Biologien kan forstås.	Biologien kan forstås bedre, end vi blev fortalt.
Det biologiske fundament, uden hvilket adfærdsmæssige interventioner ikke kan holde	Et høj-prioritets biologisk fundament, der gør adfærdsmæssigt arbejde betydeligt mere effektivt for mange mennesker

Ikke valgfrit	Høj prioritet – værd at drøfte med din kliniker
Det vil virke	Dette er forbundet med betydelig forbedring for mange mennesker med denne profil – individuel respons varierer
Skal gøre X	Stærkt anbefalet – evidensen understøtter prioriteringen af dette
Mønsteret kan ændres.	Mønsteret kan ændres.
Kom tilbage.	Kom tilbage.

Sektion 4

Det komplette filkort

Hvert dokument i Kernel-systemet — hvad det er, hvornår man skal bruge det

Recovery Kernel systemet består af ni dokumenter. Denne sektion kortlægger dem alle — hvad hver enkelt indeholder, hvornår man skal bruge det, og hvordan det forbinder sig til de andre.

Output ONLY the translated text

HVAD DET ER: Den komplette hovedbog — Centurion Edition. Biologien bag afhængighed, genetisk arkitektur, MTHFR/COMT/CYP450, retmedicinske casestudier, skadesreduktion, oxytocin protokol, epigenetisk legeplads, kliniske referenceborde, AI integrationsrammeværk.
HVORNÅR MAN SKAL BRUGE: Det grundlæggende materiale. Deltagerne læser det, efterhånden som de går dybere. Facilitatorerne læser Del Én (Kapitler 1–3) før opstart. Del Fire (Appendix A) er den kliniske reference, der understøtter ethvert protokolmøde.
LÆSETID: Selvstyret læsning — ikke læses højt på møder
no commentary

Recovery_Kernel_Meeting_System.docx

Hvad det er: Fire dokumenter i ét: det komplette facilitator-mødescript, Protokolnavigationssystemet (symptomindeks + tre spor + komplet protokolbibliotek), Deltagerkortet og det 12-møders kernecurriculum.
HVORNÅR DET SKAL BRUGES: Ved ethvert regelmæssigt møde. Facilitator-manuskriptet læses direkte fra. Navigationssystemet bruges mellem møder til at tildele protokoller. Deltagerkortet printes og gives til enhver første gang deltager.
VARIGHED: 60–90 minutter pr. møde
SIDER: 577 afsnit

Do NOT add any content not in the source.

Hvad det er: Det komplette standardintroduktionsformat — fire sætninger pr. deltager (navn, type, spændinger, arbejder på), alle seks hjerne-type gruperes svar, Typekortet for nye deltagere, fire gennemarbejdede eksempler, opdateret mødeforløbstabel.
HVORNÅR MAN SKAL BRUKE: Hvert møde, hver deltager. Type Card'et printes og gives ved døren. De fire gennemarbejdede eksempler læses af facilitatoreren før den første session for at forstå formatet.
VARIGHED: Integreret i ethvert møde — 15–20 minutter i standardformatet
SIDER: 282 afsnit

Kernel_Aktivitetsbibliotek.docx

HVAD DET ER: 50 aktiviteter på tværs af 6 kategorier (Høj Energi/Krigere, Jordforbindelse/Bekymret, Forbindelse, Hjerneaktivering, Dopaminerstatning, Udendørs). Hver med tid, pladsbehov, energiniveau, hvordan-man-gør-script og

neurokemisk mekanismeforklaring. Hurtigt reference-matchningsbord.
HVORNÅR MAN BRUGER: Én aktivitet pr. møde — ved en overgang mellem faser eller som åbning af Fase 3. Facilitatoren læser rummets energi og vælger derefter ved hjælp af hurtigreference-tabellen.
Varighed: 3–20 minutter afhængigt af aktiviteten
SIDER: 262 afsnit

no content to translate.

HVAD DET ER: Fem moduler: Objektritual (baby-pudder / stof-erstatninger), Stigma Simulation (meth-ansigt → heling), Kliché Dekonstruktion (tilgive og glemme / Scarlet Letter), The Bust (drama med fuldt ensemble, roller og fire scener), Helingsgennemspilning (altid sidst). Fuld 90-minutters sessionsplan.
HVORNÅR MAN SKAL BRUGE DET: Maksimalt én gang om måneden — højt aktiverende indhold. Kør ikke The Bust før 4–6 regelmæssige tillidsopbygningsmøder. Afslut altid med Healing Enactment. Tjeklisten for parathed i afsnit 3 i denne guide skal bekræftes før hver session.
VARIGHED: 90 minutter for hele buen — individuelle moduler 15–25 minutter hver
SIDER: 354 afsnit

Output ONLY the translated text

HVAD DET ER: Den fulde kreative session: Cheer Section (tre runder med ren bekræftelse), Memory Ritual (ord → sætning → tilhører dette møde), Musikterapi Runde, Kultur Samtale (favoritter, øl-samtale, Coca-Cola historie, kontekst betyder noget), Dramatiker Session (skrive og/eller optræde), Rollebytte Vidnesbyrd (fuld dybde, oprindelseslag), Protokol Tildelingskæde, Afsluttende Cheer. Appendix om hemmeligheder og undgåelse.
HVORNÅR MAN BRUGER: Én gang om måneden — det kreative supplement til psykodramasessionen. Kan afholdes i samme måned som psykodrama for grupper, der ønsker fuld dybde, eller alterneres måned for måned.
KØRETID: 120 minutter
SIDER: 477 afsnit

no extra content

HVAD DET ER: Syv komplette 15-minutters skuespil til dramatiker-sessionens blok: The Last Conversation, The Job Interview, The Museum of Choices, The Party, The Handoff, The Verdict (with the Public Defender who doesn't care), The Letter (substance writes back). Hvert med rollekort, komplet manuskript, beat-markører og debriefningsspørgsmål.
HVORNÅR MAN BRUGER: Under Playwright Session-blokken i Creative Session. Facilitatoren præsenterer 2-3 muligheder, og gruppen vælger. Eller facilitatoren tildeler én baseret på, hvad gruppen har brug for i den session.
VARIGHED: 15 minutter pr. forestilling — 20 minutter med forberedelse og debriefing
SIDER: 1,003 afsnit

Kernel_Facilitator_Guide.docx [DIT DOKUMENT]

HVAD DET ER: Den forenede hurtigstartguide: hvem dette system er og ikke er for, bevisniveau-legende, opdateret afslutningsritual og sproggennemgang, komplet filkort, tjekliste til første møde, 12-ugers udrullningsplan, og krydsreferenceindeks.

HVORNÅR MAN SKAL BRUKE DET: Før dit første møde. Hav det med dig under de tidlige sessioner. Den 12-ugers udrulningsplan er den praktiske sekvens for at lancere en ny gruppe.
KØRNINGSTID: Reference dokument — ikke kør i møder
SIDER: Dette dokument

Sektion 5

Tjekliste til første møde

Alt du har brug for — intet du ikke har

Før folk ankommer

- Output ONLY the translated text.
- Læs dokumentet "Introduction Ritual" – især de fire gennemarbejdede eksempler, så du kan modellere formatet naturligt.
- Print deltagerkort — ét pr. forventet deltager plus 5 ekstra
- Print et Type Card – ét pr. forventet deltager plus 5 ekstra
- Hav vand til rådighed – åbningsritualet kræver det
- Hav en notesbog og en pen til at nedskrive Memory Ritual-sætningen og hver persons 'én ting'.
- Vælg én indledende sætning fra rotationslisten i mødeformatet
- Vælg én aktivitet fra Aktivitetsbiblioteket, der matcher det energiniveau, du forventer — Breath Sync for en sandsynligvis angst gruppe, Name Toss for en sandsynligvis energisk en.
- Kend nummeret Livslinien: 70 201 201 og hav det synligt et sted i rummet

De tre ting, der skal ske ved ethvert første møde

- Enhver person i rummet skal tale mindst én gang — selvom det kun er deres navn. Ingen forlader et første møde uden at være blevet hørt. Introduktionsritualet garanterer dette, hvis I udfører det fuldt ud.
- Afslutningsritualet skal udtales — selvom det føles akavet første gang. Ritualet bliver velkendt gennem gentagelse. Første gang er altid akavet. Gør det alligevel.
- Mindst én person skal gå med noget konkret — Deltagerkortet med deres 'én ting' skrevet på, en protokol de fik tildelt, eller Typekortet, hvis de opdagede deres type i aften. Noget fysisk, der tilhører dem fra dette møde.

Hvad man ikke skal gøre ved det første møde

- Forklar ikke hele Kernel-videnskaben på det første møde – det er det, hovedbogen er til; på mødet, øv; lad forståelsen komme fra erfaringen
- Brug ikke MTHFR, COMT, CYP450 eller farmakogenomik-terminologi, før mindst tre [kriterier/punkter] er opfyldt — brug hverdagssprog (Warrior, Worrier, depleted supply line) indtil gruppen beder om de tekniske termer.
- Kør ikke psykodrama-modulet i det første møde – eller det andet – eller det tredje
- Du må ikke kræve, at nogen deltager i nogen aktivitet — vidneberettigelse er fuld deltagelse; invitationen skal være oprigtig.

- Fyld ikke enhver stilhed — stilhed gør noget; lad den virke.

Sektion 6

Den 12-ugers Udrulningsplan

En praktisk lanceringsekvens for en ny gruppe

Denne plan antager ugentlige møder på 60–90 minutter. Tilpas tidsplanen efter jeres gruppes behov — nogle grupper vil komme hurtigere igennem protokollens pensum; nogle vil have brug for mere tid på de grundlæggende møder. Planen er en guide, ikke et manuskript.

Uge	Mødetype	Protokol / Fokus	Nye Elementer Introduceret
1	Standardmøde	Protokol 01 — Akut Triage (gulvet)	Mødeformat, Introduktionsritual, Typekort, Afslutningsritual, Deltagerkort
2	Standardmøde	Protokol 17 — Søvnarkitektur	Aktivitet: Åndedræts-synkronisering. Tildel Protokol 18 til én deltager for Uge 3.
3	Standardmøde	Protokol 18 — Ernæringsmæssigt stillads	Første protokol-opgave rapport. Aktivitet: Shake It Out.
4	Standardmøde	Protokol 20 — Trangens Kartografi	Aktivitet: 30 Cirkler (hjerneaktivering). Tildel Protokol 16 for Uge 5.
5	Standardmøde	Protokol 16 — Isoleringsalgoritme	Første forsøg med Universal Exercise (Tre Kolonner). Introducer Symptomindekset.
6	Standardmøde	Protokol 10 — Dopaminarkitektur	Aktivitet: Fejringskredsløb. Gruppen er nu stabil nok til at gå dybere.
MÅNED 2 ÅBEN	Kreativ session	Musikterapi + Erindringsritual + Dramatiker-session (Mulighed A — skriv og præsenter samme møde)	Første kreative session. Start med Jobinterviews eller Det Sidste Samtale. Ingen psykodrama endnu.
7	Standardmøde	Protokol 03 — Sonisk Arkitektur	Aktivitet: Summen. Lyden som medicin – oplevet og derefter forklaret.
8	Standardmøde	Protokol 07 — Neuroplasticitet	Aktivitet: Modsætningens spil. Hjernen omkoder gennem udfordring.
ni	Standardmøde	Protokol 22 — Familiedynamik	Aktivitet: Spejlbevægelse. Dette protokol fremkalder ofte mest.

10	Standardmøde	Protokol 21 — Tilbagefaldsforensik	Aktivitet: Story Spine. Analyse uden skam.
11	Standardmøde	Protokol 25 — Spirituel agnosticism	Aktivitet: Parallelt arbejde. Mening-skabelse uden religion.
MÅNED 3	Psykodrama session (første)	Modul 1 kun — Objektritualet	Første psykodrama session. Objektritual kun. Afslut altid med Healing Enactment. Forsøg ikke The Bust før minimum måned 4.
12	Standard møde — Gennemgang	Protokol 06 — Fænotypevurdering	Genetikken bag de sidste 11 møder. Nu forstår de deres type gennem erfaring, ikke kun beskrivelse.

Efter uge 12

Ved slutningen af 12-ugers cyklussen skal gruppen træffe to beslutninger sammen: hvilket protokol man skal vende tilbage til (næsten altid én eller to, der genererede mest energi), og om nogen deltager er klar til at co-facilitere.

Det udvidede pensum kører fra uge 13-24 med et nyt sæt protokoller (P08, P19, P09, P28, P34, P29, P23, P24, P14, P13, P33, P11). Psykodrama-modulet kan tilføje ét nyt modul pr. måned fra dette punkt — Modul 2 (Stigma Simulation) i måned 4, Modul 3 (Cliché Deconstruction) i måned 5, Modul 4 (The Bust) i måned 6, hvis gruppen er klar.

Den kreative session med rollebyttevidnesbyrd (fuld dybde) er passende fra måned 3 og frem for grupper, der har etableret ægte tillid.

Sektion 7

Krydsreferenceindeks

Når et mødetema relaterer til hovedbogen — hvor kan man finde det?

Hvert protokolmøde forbinder til specifikke kapitler i hovedbogen. Dette indeks fortæller deltagerne, hvor de kan finde den dybere videnskab bag det, de oplevede på mødet.

Mødetema	Protokolnummer	Hovedbogreference
Hvorfor viljestyrke ikke er nok	P01, P06	Del Én — Kapitel 1: Hvorfor viljestyrke ikke er nok
MTHFR — forsyningslinjen	P06, P18	Del Én — Kapitel 2: Forsyningssystemet
Kriger mod Bekymret — COMT	P06, P10, P19	Del Én — Kapitel 3: Clearance Systemet
CYP450 — lægemiddelmetabolisme	P13, P14	Del To — Kapitel 4: Processeringssystemet
Udmattet bekymret / Understimuleret kriger	P06, P10	Del To — Kapitel 5: Når systemer kolliderer
De forensiske casestudier	P21	Del To — Introduktion til Del To + alle sagsakter
Harm reduction + kombinationsfarer	P01, P35S	Del Tre — Kapitel 7: Skadesreduktion
Oxytocin + HPA-aksen	P27, P34	Del Tre — Kapitel 8: Oxytocin Protokollen
Epigenetisk aktivitetsparing	P19, P29	Del Tre — Kapitel 9: Den epigenetiske legeplads
Lægemiddelinteraktionsborde	P13, P14, P37	Del Fire — Bilag A: Kliniske Referencetabeller
AI-integration for recovery	P43	Del Fire — Bilag B: AI Integrationsrammeværk
Evidensniveauer for ethvert protokol	Enhver	Sektion 2 i denne Facilitator Guide + hovedbogen Evidence Tier Legend
Hvem er dette system til	Enhver	Afsnit 1 af denne Facilitatorvejledning + hovedbogen afsnittet "Hvem dette er til"

Den en-sætnings-sammenfatning af hele systemet

Hovedbogen forklarer, HVORFOR din hjerne fungerer, som den gør. Mødesystemet giver dig et rum til at øve, hvad du skal gøre ved det. Protokollerne er de specifikke interventioner, matchet til din specifikke biologi. Aktiviteterne, psykodramaet, den kreative session og skuespil omdanner øvelse til en indkroppet oplevelse. Facilitatorguiden er kortet. Arbejdet er dit.

Biologien kan forstås bedre, end vi blev fortalt.

Mønsteret kan ændres.

Arbejdet er ægte, og arbejdet er værd at gøre.

Kom tilbage.

Udgivet under Creative Commons CC0-1.0 — Public Domain

github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel